



NUTRICIÓN EQUILIBRADA

MENÚ EQUILIBRADO

Un menú equilibrado aporta la proporción adecuada de macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas), micronutrientes (vitaminas, minerales y antioxidantes) y fibra.



Mantener una dieta variada y saludable contribuye a prevenir problemas de salud, como **obesidad, trastornos cardiovasculares, la diabetes y algunos tipos de cáncer**. Además, un niño con **buena alimentación** tiene mayor energía para el aprendizaje y para desarrollar una actividad física adecuada.

MENÚ SIN LACTOSA

La lactosa es utilizada por la industria alimentaria para mejorar el sabor, la textura y la vida útil de diferentes productos por eso para nosotros es importante revisar cada tipo de alimento que proporcionamos a nuestros niños.



MENÚ SIN GLÚTEN

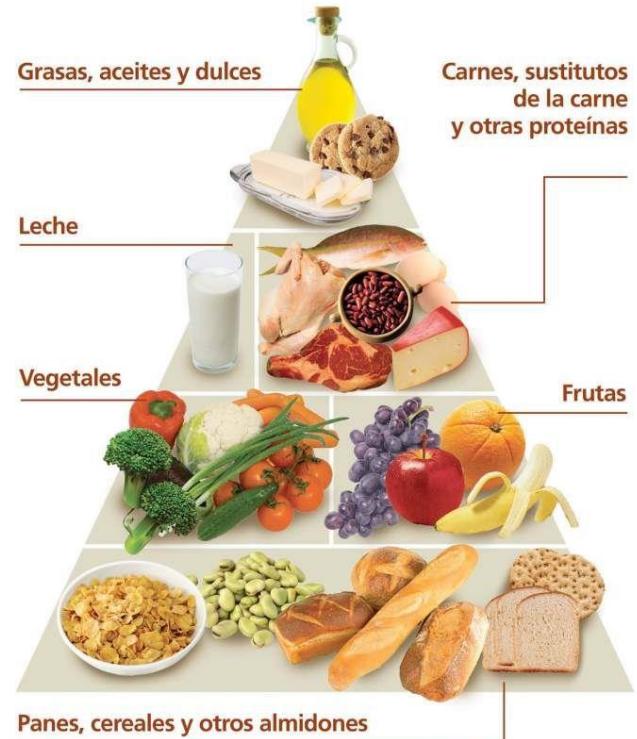
La base de una "dieta" sin gluten debe estar en consumir alimentos saludables que no tengan naturalmente presente esta proteína. por eso para nosotros es importante revisar cada tipo de alimento que proporcionamos a nuestros niños.



MENÚ

Una buena alimentación

La buena nutrición es vital para el crecimiento y el desarrollo de los niños. La alimentación es saludable cuando favorece el buen estado de salud y disminuye el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con ella. La alimentación, en todas sus variantes culturales y en un sentido amplio, define la salud de las personas, su crecimiento y su desarrollo. La alimentación diaria de cada individuo debe contener una cantidad suficiente de los diferentes macro nutrientes y micronutrientes para cubrir la mayoría de las necesidades fisiológicas. El modelo de alimentación mediterráneo es una tradición centenaria que contribuye a un excelente estado nutricional, proporciona una sensación placentera y forma parte de la cultura mundial.



Mes FEBRERO

Menú Comedor

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Menestra de verduras Cordón Blue de pavo con ensalada Fruta	3 Alubias pintas Merluza en salsa con ensalada Yogurt	4 Puré de zanahoria Lomo con patatas Fruta	5 Arroz con tomate Huevos fritos con salchichas naturales Yogurt	6 Garbanzos con panceta Hamburguesa con Kéetchup Fruta
9 Paella Escalope con ensalada Yogurt	10 Patatas con costilla Tortilla francesa con queso y ensalada de zanahoria y maíz Fruta	11 Lentejas estofadas Pollo asado con patata panadera Yogurt	12 Espaguetis con chorizo Delicias de bacalao con ensalada Fruta	13 Puré de verduras Filete de cerdo con ensalada de tomate Yogurt
16 FESTIVO CARNAVAL	17 FESTIVO CARNAVAL	18 Caracolas con tomate y queso gratinado Lenguado con ensalada Fruta	19 Guisantes con jamón Pechuga de pollo con ensalada de tomate Yogurt	20 Alubias con verduras Tortilla de patata con pimientos Fruta
23 Crema de calabaza Chuleta de Sajonia con tomate y aceitunas Yogurt	24 Potaje de garbanzos Tortilla francesa con atún y ensalada Fruta	25 Sopa de pescado y gambas Picadillo con patatas Yogurt	26 Risotto de bacon y champiñones Filete de pollo con ensalada Fruta	27 Lentejas a la hortelana Albóndigas de merluza en salsa con ensalada Yogurt

Mes FEBRERO

Menú Sin Gluten

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Menestra de verduras Chuleta de pavo con ensalada Fruta	3 Alubias pintas Merluza a la plancha con ensalada Yogurt	4 Puré de zanahoria Lomo con patatas Fruta	5 Arroz con tomate Huevos fritos con salchichas naturales (sin gluten) Yogurt	6 Garbanzos con panceta (sin gluten) Hamburguesa (sin gluten) con Kéetchup Fruta
9 Arroz con tomate Filete de lomo con ensalada Yogurt	10 Patatas con costilla (sin gluten) Tortilla francesa y ensalada de zanahoria y maíz Fruta	11 Lentejas estofadas (sin gluten) Pollo asado con patata panadera (sin gluten) Yogurt	12 Espaguetis con chorizo (sin gluten) Bacalao a la plancha con ensalada Fruta	13 Puré de verduras Filete de cerdo con ensalada de tomate Yogurt
16 FESTIVO CARNAVAL	17 FESTIVO CARNAVAL	18 Caracolas (sin gluten) con tomate Lenguado con ensalada Fruta	19 Guisantes con jamón (sin gluten) Pechuga de pollo plancha con ensalada de tomate Yogurt	20 Alubias con verduras Tortilla de patata con pimientos Fruta
23 Crema de calabaza Chuleta de Sajonia (sin gluten) con tomate y aceitunas Yogurt	24 Potaje de garbanzos Tortilla francesa con atún y ensalada Fruta	25 Sopa de pescado y gambas (sin gluten) Picadillo (sin gluten) con patatas Yogurt	26 Risotto de bacon y champiñones (sin gluten) Filete de pollo plancha con ensalada Fruta	27 Lentejas a la hortelana Merluza a la plancha con ensalada Yogurt

Mes FEBRERO

Menú Sin Lactosa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Menestra de verduras Chuleta de pavo con ensalada Fruta	3 Alubias pintas Merluza a la plancha con ensalada Yogurt de soja	4 Puré de zanahoria Lomo con patatas Fruta	5 Arroz con tomate Huevos fritos con salchichas naturales (sin lactosa) Yogurt de soja	6 Garbanzos con panceta (sin lactosa) Hamburguesa (sin lactosa) con Kéetchup Fruta
9 Arroz con tomate Filete de lomo con ensalada Yogurt de soja	10 Patatas con costilla Tortilla francesa con queso (sin lactosa) y ensalada de zanahoria y maíz Fruta	11 Lentejas estofadas (sin lactosa) Pollo asado con patata panadera Yogurt de soja	12 Espaguetis con chorizo (sin lactosa) Delicias de bacalao con ensalada Fruta	13 Puré de verduras Filete de cerdo con ensalada de tomate Yogurt de soja
16 FESTIVO CARNAVAL	17 FESTIVO CARNAVAL	18 Caracolas con tomate y queso gratinado Lenguado con ensalada Fruta	19 Guisantes con jamón Pechuga de pollo con ensalada de tomate Yogurt de soja	20 Alubias con verduras Tortilla de patata con pimientos Fruta
23 Crema de calabaza Chuleta de Sajonia (sin lactosa) con tomate y aceitunas Yogurt de soja	24 Potaje de garbanzos Tortilla francesa con atún y ensalada Fruta	25 Sopa de pescado y gambas (sin lactosa) Picadillo con patatas Yogurt de soja	26 Risotto de bacon y champiñones (sin lactosa) Filete de pollo con ensalada Fruta	27 Lentejas a la hortelana Albóndigas de merluza en salsa con ensalada Yogurt de soja